

Tipps zur persönlichen Krisenvorsorge

- **Getränkervorrat:** 12 Glasflaschen Trinkwasser pro Person • Säfte • Getränke-, Elektrolyt-, Eiweißpulver • *Wasser für Tiere*
- **Lebensmittelvorrat:** Knäckebrot, haltbares Brot • Instant-Kartoffelpüree, Parboiled Reis, Couscous, zarte Haferflocken • 3-Minuten-Nudeln • Instant-Kaffee, Teebeutel • Instant-Brühe • Öl • Salz • haltbarer Brotaufstrich • Konserven: Fleisch, Fisch, Bohnen-/ Linsensuppe, Obst • Riegel, Kekse, Schokolade, Nüsse • Zucker • *Babynahrung* • *Tierfutter*
- **Materialvorrat:** Trillerpfeife • Taschenlampe, LED-Campingleuchte mit Handkurbel, Stirnlampe • Batterien, geladene Powerbanks • Batterie-/ Kurbelradio • Kerzen, Teelichte, feuerfeste Halter • Zündhölzer • Thermoskanne • Wärmflasche • für jede Person ein **warmer Schlafsack** • Toilettenpapier, Papier-Taschentücher, Küchenrolle, Hygieneartikel, Einmal-Handschuhe • Müllbeutel • Eimer • faltbare Wasserkannister • Öffner für Konserven • für **Mitteilungen:** Stift, Schreibblock, Kreppband
- **Campingkocher** mit feuerfestem Untersatz fürs Freie • passender Topf • Brennstoff für 20 Stunden (Gas / Benzin / Spiritus / Holz)
- **Arzneimittelvorrat** für 4 Wochen • Notfallapotheke • Pflaster, Desinfektions- und Verbandmittel • Fieberthermometer • Puls-Oximeter
- **Bargeldvorrat** in kleinen Scheinen, Münzen
- **Standort des nächsten Notfalleffpunkts** erfragen
Austausch mit der **Nachbarschaft** über Krisenvorsorge
Register für **Betreuungsbedürftige:** www.notfallregister.eu

Tipps zum Handeln beim Stromausfall

1. **Sicherungen der Heizungsanlage** und für empfindliche Elektrogeräte ausschalten • Waschmaschine, Elektroherd, Haushaltsgeräte ausschalten • Kühlgeräte selten und kurz öffnen • Kühlgut sortieren / verbrauchen / verteilen • am 3. Tag Kühlgut entsorgen, Kühlgerätedür auflassen (sonst Schimmelbildung!)
2. **Radio** einschalten • auf Sirenen, Warnapps und Lautsprecher-Durchsagen achten • **Telefon und Handy** fallen (weitgehend) aus • kein Internet, keine sozialen Netzwerke
3. Jeder sorgt für sich und seine Mitbewohnerschaft • **Nachbarn helfen Nachbarn** • besonderes Augenmerk auf Vulnerable: Schwangere, Babys, Kleinkinder, Kranke, Menschen mit Beeinträchtigungen
Treppenlifte, Aufzüge, Klingeln fallen aus (Trillerpfeife!)
4. Infos beim nächsten **Notfalleffpunkt** erfragen
Notruf dort oder über Polizei, Taxi oder Linien-Bus
5. **Im Zweifelsfall zu Hause bleiben**
Tankstellen, Ampeln und Straßenbeleuchtung funktionieren nicht
Verlassen / Evakuierung der Wohnung: kl. Rucksack für Wertgegenstände, Ausweis, Impfausweis, Taschenlampe, Trillerpfeife • warme, regenfeste Bekleidung • warme Socken, feste Schuhe • Koffer packen